

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Верченко И.А., Жулина Т.В., Огребчук А.В.*

Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Сургутский государственный педагогический университет»,  
г Сургут, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра,  
Российская Федерация

*В статье определяется актуальность исследования проблемы, связанной с психологическими особенностями волевых качеств подростков. Осуществлен сбор и анализ волевых качеств подростков. Представлены психолого-педагогические рекомендации учителям и обучающимся, направленные на повышения уровня волевых качеств подростков.*

**Ключевые слова:** *воля; волевые качества; инициативность; решительность; самостоятельность; выдержка и самообладание; настойчивость; энергичность; внимательность; целеустремленность.*

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MILITARY QUALITIES OF TEENAGERS IN THE LESSON OF PHYSICAL CULTURE

*Verchenko I.A., Zhulina T.V., Ogrebchuk A.V.*

Khanty-Mansiysk Autonomous Okrug – Yugra, Surgut,  
Khanty-Mansiysk Autonomous Okrug – Yugra, Russian Federation

*The article determines the relevance of the research problems associated with the psychological characteristics of the volitional qualities of adolescents. The collection and analysis of volitional qualities of adolescents. Presented psychological and pedagogical recommendations to teachers and students, aimed at improving the volitional qualities of adolescents.*

**Keywords:** *will; volitional qualities; initiative; determination; independence; endurance and self-control; perseverance; energy; attentiveness; purposefulness.*

## **Введение**

Каждый человек с рождения обладает большими потенциальными способностями, с помощью которых решает те или иные сложные жизненные ситуации. Эти способности проявляются именно с эмоциональным подъемом, в необычной ситуации, и особенно важно, чтобы человек был психологически подготовлен. Особую роль играют волевые качества. Именно за счет них человек справляется с различными трудностями, проявляя характер, самостоятельность и твердость своей воли.

Что же означают «волевые качества»? *Волевые качества* – это особенности волевой регуляции, ставшие свойствами личности и проявляющиеся в конкретных специфических ситуациях, обусловленных характером преодолеваемой трудности [1]. Следует брать во внимание то, что человек проявляет свои волевые качества не только совместно со своими мотивами (боязни неудачи, желания выиграть и т.п.) и нравственным воспитанием, но и с врожденными особенностями проявления нервной системы (например, уравновешенности или неуравновешенности нервных процессов). Поэтому можно говорить о том, что иногда подросток терпит поражение не за счет неспособности проявить силу воли, а за счет того, что врожденных задатков у него оказалось меньше.

Проблема воли, волевых качеств и волевых усилий была изучена как в отечественной, так в зарубежной психологии (Д.Ю. Жихарев, Е.В. Зефирова, В.А. Иванников, Е.П. Ильин, А.Ф. Лазурский, Н.Д. Левитов, С.Л. Рубинштейн, П.А. Рудик, В.К. Калинин, В.А. Крутецкий, В.С. Мерлин, А.Ц. Пуни, С.Я. Самулкин, В.И. Селиванов, Е.П. Щербаков, О.Н. Яцков и др.) [2].

На наш взгляд, современный школьник должен уметь принимать решения, нести за них ответственность, обладать активностью, целеустремленностью, уметь преодолевать внутренние и внешние ба-

рьеры, мешающие достижению поставленной цели. И ведь именно физическая культура играет важную роль в формировании волевых качеств у субъекта деятельности. Ведь активные занятия разнообразными физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми способствуют формированию у подростков жизненно важных физических и волевых качеств.

Воля подростка развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей. Трудности в учебной деятельности делятся на субъективные и объективные. *Субъективные* зависят от особенностей личности (характер, темперамент и т.д.). Чаще проявляются в отрицательных эмоциях (страх перед противником, боязнь получить травму). *Объективные* трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: соблюдение установленного режима, участие во многих соревнованиях, неблагоприятная погода и др. [3].

Волевые усилия многообразны, как многообразны и конкретные проявления воли, получившие название волевых качеств. В настоящее время в психологии воли принято считать основными волевыми качествами следующие: инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка и самообладание, настойчивость, энергичность, внимательность, целеустремленность [4].

Исходя из всего вышеизложенного, целью исследования являлось изучение волевых качеств подростков на уроке физической культуры. Основными критериями волевых качеств подростков являлись следующие: инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка и самообладание, настойчивость, энергичность, внимательность, целеустремленность.

### **Материалы и методы исследования**

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней школы №9, в котором приняли участие 72 обучающихся. Для изучения волевых качеств подростков был применен опросник волевых качеств личности (М.В. Чумаков). Данный опросник позволяет диагностировать во-

левые качества: ответственность, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка, настойчивость, энергичность, внимательность, целеустремленность [5].

### Результаты исследования

Полученные результаты исследования уровня волевых качеств подростков представлены на рисунке 1.

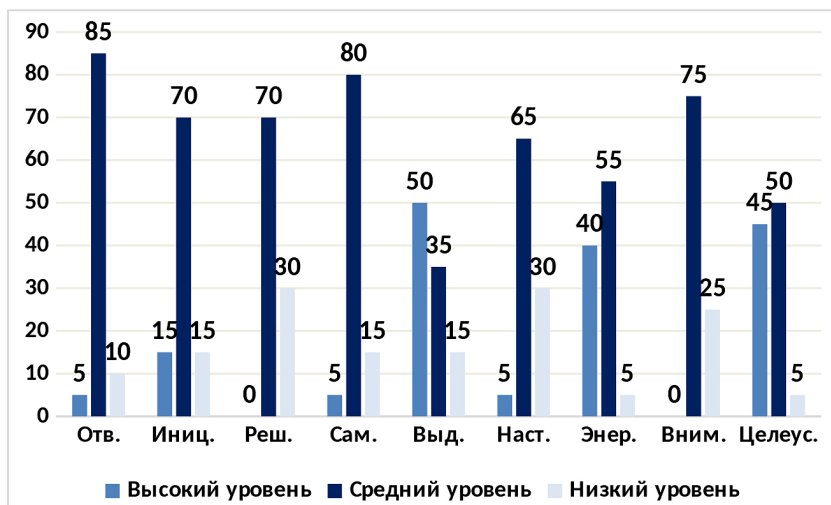


Рис. 1. Показатели уровня волевых качеств подростков (%)

### Обсуждение

Как видно из результатов, представленных на рисунке 1, по всем критериям испытуемые имеют средний уровень волевых качеств. Однако имеются и показатели высокого, и низкого уровня волевых качеств.

Высокий уровень волевого качества по критерию «Ответственность» преобладает у 5% испытуемых, что они дисциплинированы и старательно выполняют свои обязанности. Низкий уровень развитости ответственности у обучающихся (10%) показывают, что обучающиеся не перегружают себя чрезмерными обязательствами, проще смотрят на жизнь и могут обладать более низкой тревожностью.

По критерию «Инициативность» высокий уровень волевого качества характерен для 15% испытуемых, а именно, для инициативных, деятельных людей с высокими лидерскими тенденциями, выступающих «зачинщиками» новых начинаний, стремятся что-то изменить, хорошо проявляют себя в ситуациях, когда изменения необходимы и требуются новаторские подходы. Однако по критерию «Инициативность» у подростков наблюдается низкий уровень волевого качества (15%). Пониженный уровень данных волевых качеств говорит о пассивности испытуемых, их устраивает существующее положение дел, и они не склонны что-либо менять, а также эффективны в ситуациях, требующих не столько изменений, сколько сохранения стабильности.

Низкий уровень волевого качества по критерию «Решительность» наблюдается лишь у 30% обучающихся. Это может свидетельствовать о том, что они неуверенные, склонные к постоянным сомнениям лица, решение принимают после длительных колебаний и не обладают достаточной устойчивостью.

Высокий уровень волевого качества по критерию «Самостоятельность» характерен лишь для 5% испытуемых (рис. 1). Данные испытуемые не нуждаются в постоянной психологической поддержке, стремятся самостоятельно принимать решения, обладают способностью противостоять мнению группы, если оно отличается от их собственного. Низкий уровень волевого качества по критерию «Самостоятельность» имеют 15% испытуемых, что говорит об их внушаемости, а также зависимости от мнения группы.

Высокий уровень волевого качества по критерию «Выдержка» имеется у 50% испытуемых. Данный уровень характерен для людей, для людей, умеющих контролировать свои эмоции, терпеливо переносить нагрузки, справляться с монотонной деятельностью. Низкий уровень волевого качества по критерию «Выдержка» демонстрируют 15% испытуемых. Данный уровень характерен для людей, свободных в проявлении эмоций, испытывающих трудности при необходимости переносить нагрузки или выполнять неинтересную работу, им не хватает самообладания и трудно быть сдержанными.

Высокий уровень волевого качества по критерию «Настойчивость» преобладает у 5% испытуемых, что характерно для стойких людей, способных к преодолению препятствий на пути достижения цели. Низкий уровень развитости настойчивости у обучающихся (30%) показывают, что неудачи деморализуют их, а препятствия часто заставляют отказаться от намеченного.

По критерию «Энергичность» высокий уровень волевого качества характерен для 40% испытуемых (рис. 1), которые активны, энергичны, деятельны, работоспособны, с оптимизмом смотрят на жизнь. Однако по критерию «Энергичность» у подростков наблюдается низкий уровень волевого качества (5%). Пониженный уровень данных волевых качеств говорит о невысокой активности, быстрой усталости.

Низкий уровень волевого качества по критерию «Внимательность» наблюдается лишь у 25% обучающихся. Это может свидетельствовать о том, что они испытывают трудности с произвольной концентрацией внимания, легко отвлекаются, с трудом сосредотачиваются, если деятельность не очень их интересует.

Высокий уровень волевого качества по критерию «Целеустремленность» характерен лишь для 45% испытуемых. Данным испытуемым свойственно стремление планировать свое время и порядок выполнения дел, им бывает сложно в ситуациях, когда нет объективной возможности реализации целей. Низкий уровень волевого качества по критерию «Целеустремленность» имеют 5% испытуемых. Это говорит о недостаточной четкости целей и упорстве в их достижении, они не всегда хорошо понимают, чего хотят, им бывает сложно в ситуациях, где необходимо самим планировать свои дела.

Таким образом, данные представленные выше свидетельствуют о том, подростки в большей степени обладают средним уровнем волевых качеств от 35% до 85%, однако имеются и низкие показатели – от 5% до 30%. Все испытуемые демонстрируют волевые качества высокого уровня, за исключением показателей по критериям «Решительность» и «Внимательность» волевых качеств подростков, в

качестве рекомендации мы хотели бы обратить внимание учителя физической культуры и усилить данные показатели через различные приемы и методы работы на занятиях.

### **Заключение**

Итак, полученные данные по исследованию волевых качеств подростков, свидетельствуют о том, что у большинства испытуемых волевые качества развиты на среднем уровне.

Таким образом, для успешного совершенствования волевых качеств подростков были составлены психолого-педагогические рекомендации: в отношениях со сверстниками и учителем уметь высказывать свое мнение и отстаивать свою точку зрения; необходимо научиться брать на себя ответственность за свои действия, опираясь на себя, а не на внешние факторы; при возникновении трудностей стараться принимать решения самостоятельно, несмотря на ошибки; научиться оценивать свои действия и поступки и стараться работать над ними в положительную сторону; использовать объяснения и убеждения при воспитании волевых качеств в обязательном сочетании с упражнениями; понимать и осмысливать задачи и действия в учебно-воспитательном процессе; использовать на каждом учебном занятии приемы и методы, направленные на воспитание волевых качеств; уметь контролировать свои действия, поведение, вести учет проделанной работы.

**Информация о конфликте интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Информация о спонсорстве.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Благодарности.** Авторы выражают признательность коллегам кафедры психологии СурГПУ за помощь.

### ***Список литературы***

1. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1967. 39 с.

2. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 368 с.
3. Иванников В.А., Эйдмана Е.В. Структура волевых качеств по данным самооценки // Психологический журнал. 1990. №3. С. 35–45.
4. Пуни А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте / А.Ц. Пуни. Москва, 1977 // Хрестоматия по психологии: учебное пособие / Сост. В.В. Мироненко; ред. А.В. Петровский. Москва: Просвещение, 1977. С. 311–315.
5. Чумаков М.В. Развитие эмоционально-волевой сферы личности: Учебное пособие. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2012. 126 с.

### *References*

1. Zharov K.P. Volevaya podgotovka sportsmenov. M.: Fizkul'tura i sport, 1967. 39 s.
2. Il'in E.P. Psihologiya voli. 2-e izd. SPB.: Piter, 2009. 368 s.
3. Ivannikov V.A., Ejdmana E.V. Struktura volevykh kachestv po dannym samoocenki // Psihologicheskij zhurnal. 1990. №3. S. 35–45.
4. Puni A.C. Nekotorye voprosy teorii voli i volevaya podgotovka v sporte / A.C. Puni. Moskva, 1977 // Hrestomatiya po psihologii: uchebnoe posobie / Sost. V.V. Mironenko; red. A.V. Petrovskij. Moskva: Prosveshchenie, 1977. S. 311–315.
5. Chumakov M.V. Razvitie emocional'no-volevoj sfery lichnosti: Uchebnoe posobie. Kurgan: Izd-vo Kurganskogo gos. un-ta, 2012. 126 s.